

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### PJOK

Satuan Pendidikan : SDN 4 Krandegan  
Kelas/ Semester : V/ Ganjil  
Materi : Kebugaran Jasmani  
Sub Materi : Pengertian dan factor kebugaran jasmani  
Pembelajaran ke : 1 (satu)  
Alokasi Waktu : 1 jam pelajaran

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETRAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat beriman	4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam Bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam Tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia
KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
3.2 Memahami aktivitas Latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.2.1 Siswa dapat memahami pengertian kebugaran jasmani 3.2.2 Siswa dapat menjelaskan pengertian aktivitas Latihan dasar daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani

#### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik dengan mengidentifikasi kondisi peserta didik. (<b>Orientasi</b>)</li><li>Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari kemudian dikaitkan dengan pengalaman siswa. (<b>Apersepsi</b>)</li><li>Memberi gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	2 Menit

<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Guru meminta peserta didik untuk mencari artikel atau bacaan yang memuat tentang pengertian kebugaran jasmani dan factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami mengenai kebugaran jasmani (<i>Critical Thinking</i>)</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Guru menginstruksikan peserta didik untuk mengumpulkan informasi dari artikel atau bacaan yang telah mereka baca tentang pengertian kebugaran jasmani dan fak tor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani (<i>Collaboration</i>)</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Guru meminta peserta didik untuk memepalajari informasi yang telah dikumpulkan dari artikel atau bacaan tentang pengertian kebugaran jasmani dan factor -faktor yang mempengaruhi kebugaran jsmani</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Guru meminta beberapa peserta didik untuk menyampaikan atau mempresentasikan hasil kerja mereka didepan kelas secara bergantian dan memberikan kesempatan kepada peserta didik yang lain untuk menanggapi (communication)</li> </ul>	6 Menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Guru membimbing peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran memlaui tanya jawab kaliskal</li> <li>○ Guru memberikan umapn balik atas proses pemebelajaran yang dilakukan peserta didik</li> <li>○ Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> </ul>	2 Menit

### C. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific
- Metode Pembelajaran : Ceramah, diskusi, demontrasi, praktek
- Model Pembelajaran : Discovery Learning, Project Base Learning

### D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- Sikap : Observasi/Jurnal
- Pengetahuan : Tes tulis/Penugasan
- Keterampilan : Praktik/ Pengamatan

**E. SUMBER BELAJAR**

- Masri'ah Aminarni. *Penjasorkes*. Kelas V. Erlangga
- Modul/bahan ajar
- Video Youtube

Banjarnegara, 5 Januari 2022

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK

**Sugeng Darmadi, S.Pd. SD**  
NIP. 19701115 200212 1 006

**Barlian Afshah Wirawan, S.Pd**  
NIP. 19761217 2009 1 003